DROGA DO ZDROWIA

STYCZEŃ — LUTY NUMER 1 1935 ROK







WALKA z gruźlicą, tą klęską społeczną, stanowi jeden z najważniejszych rozdziałów nauki o higjenie. Wszyscy staramy się drogą wykładów, odczytów, artykułów w prasie codziennej popularyzować jej zasady, uświadamiać ogół o grożącem mu niebezpieczeństwie i wpajać weń zasady racjonalnego postępowania ochronnego.

Jednakowoż fakt, że początki gruźlicy sięgają zazwyczaj czasów najwcześniejszego dzieciństwa, nie bywa dość wystarczająco uwzględniany, bo gdyby okoliczność ta znalazła wreszcie zrozumienie u szerokich warstw społeczeństwa, to zwalczanie gruźlicy miałoby daleko większe widoki powodzenia.

Trzeba przedewszystkiem pamiętać, że zarażenie się gruźlicą dokonywa się naogół od człowieka do człowieka, przez wdychiwanie prątków gruźliczych, które wykaszluje człowiek chory na płuca. Że, następnie najłatwiej i najczęściej zaraża się człowiek w wieku dziecięcym. Wreszcie, że jeżeli infekcja nastąpi w pierwszych dwóch latach życia, to zazwyczaj przebieg choroby bywa ciężki, lub śmiertelny, a jeżeli w późniejszych latach, to lżejszy.

Szczepienia tuberkulinowe pozwoliły stwierdzić, że częstość zarażenia się gruźlicą wzrasta z roku na rok i że w okresie pokwitania płciowego prawie wszystkie dzieci biedniejszej ludności miejskiej są zarażone gruźlicą.

U dzieci występuje ona zazwyczaj w postaci gruźlicy gruczołów oskrzelowych lub gruźliczego zapalenia opon mózgowych albowiem zajęcie płuc wymaga zazwyczaj większego odstępu czasu.

Wszystkie usiłowania zapobiegawcze muszą tedy dotyczyć przedewszystkiem pierwszych lat życia.

Pierwszem i najważniejszem jest chronienie dziecka od stykania się z ludźmi chorymi lub podejrzanymi, o gruźlicę. Jest to oczywiście w odniesieniu do ludzi, nie należących do rodziny, rzeczą łatwą, daleko trudniejszą natomiast, a czasem wprost niemożliwą jest izolowanie chorych członków rodziny.

Dla uniknięcia zakażenia nie wystarcza np. używanie stałe przez ojca, czy matkę, chorych na gruźlicę, kieszonkowej spluwaczki. Pamiętać trzeba o tem, że do infekcji wystarcza pocałunek lub kaszel w stronę dziecka. Drobniutkie, niewidzialne dla oka kropelki plwociny, rozpraszające się w powietrzu dokoła chorego, zawierają prątki gruźlicze, stanowiące niebezpieczeństwo dla otoczenia.

Dziecko z gruźlicą najlepiej umieścić na dłuższy czas na wsi, gdzie może uczęszczać do szkoły, pamiętać o obfitem odżywianiu dziecka i dostatecznie długiem przebywaniu na świeżem powietrzu.

Dziecko zmężnieje, zahartuje się a cierpienia dzieciństwa pozostaną dla dorosłego człowieka już tylko niemiłem wspomnieniem. *Dr. A. A.*

DLACZEGO TYLE KOBIET TAK CIĘŻKO I CZĘSTO CHORUJE?



PROBLEM ten, którego omówienie jest celem niniejszego artykułu i który tak często narzuca się lekarzom i laikom, nie obejmuje oczywiście całokształtu chorób, którym ulegają zarówno mężczyźni jak kobiety, lecz odnosi się jedynie do swoistych schorzeń kobiecych. Zasadniczo odpowiedź na podobne pytanie jest łatwa i prosta, zagadnienie samo wymaga jednak paru słów wyjaśnienia. Mnóstwo kobiet choruje dlatego, że nie zdaje sobie zupełnie sprawy z istoty narządów kobiecych, ani z ich funkcji, nie umie zachowywać się higjenicznie i popełnia wiele kardynalnych błędów, wynikających z nieświadomości. Ostatnie lata przyniosły znaczną poprawę w tej dziedzinie, wiele jeszcze jednak pozostaje do zrobienia. Fakt, że same kobiety w sprawie higjeny życia kobiecego wykazują tyle ignorancji, wynika z głęboko zakorzenionego, choć może łatwo dającego się wytłumaczyć, uczucia wstydu. Młode dziewczęta, a nawet zamężne kobiety, wstydzą się szukać rady u lekarza, który mógłby udzielić im fachowej i rozumnej pomocy. Młode dziewczątko w okresie dojrzewania, kiedy zjawiają się pierwsze objawy, takie jak bóle głowy, ogólne znużenie, zmienne nastroje, bezpodstawne przygnębienie, a wkońcu krwawienie — conajwyżej zwraca się z prośbą o pomoc i objaśnienia do matki, czy innej starszej krewnej. Bywają jednak matki, które wstydzą się mówić z córkami o podobnych rzeczach, wówczas dziewczynka skazana jest na to, by fakt dojrzewania przeżyć samotnie, co powoduje najczęściej głębokie psychiczne urazy, a może pociągnąć także fatalne chorobowe następstwa, których łatwo byłoby uniknąć. Trzeba dodać, że często matka sama nie ma pojęcia o higjenie kobiecego życia, nie może przeto udzielić racjonalnych wskazówek, tembardziej, że ta dziedzina ciągle jest jeszcze obwarowana mnóstwem przesądów, ignorancji i zahamowań, skąd się rodzą najfatalniejsze następstwa.

W wielu kołach do dziś dnia pokutują najśmieszniejsze wyobrażenia, dotyczące miesiączki. I tak kobiety wierzą, że organizm oczyszcza się wtedy przez usuwanie zepsutej krwi, że częste zmienianie bielizny powiększa upływ krwi, że w czasie menstruacji potrzebna jest specjalna djeta, polegająca na unikaniu ostrych i zimnych potraw. Niektóre kobiety znowu nie myją się wcale przez cały ten okres. Wobec zatem tylu przesądów, wobec tak głębokiej nieznajomości praw i działalności narządów kobiecych, byłoby rzeczą pożądaną, żeby matki, mające dorastające córki zwracały się przed okresem ich dojrzewania do lekarza, któryby wyjaśnił im przebieg tego procesu i udzielił potrzebnych wskazówek. Wówczas dopiero będą mogły przystąpić do uświadomienia córek.

W wielu rodzinach do niedawna panował przesąd, że młoda dziewczyna powinna stale unikać ruchu i wszelkich wysiłków fizycznych, jako szkodliwych dla zdrowia. Obecnie wiemy, że jest to pogląd fałszywy i upośledzający organizm kobiety. Dziś młoda dziewczyna narówni z chłopcem sportuje się, gimnastykuje i chodzi na wycieczki. Jednak przesada w tym kierunku również nie jest wskazana, kobieta w czasie menstruacji powinna wstrzymać się od nadmiernych wysiłków, gimnastyki, pływania, jazdy konnej i na rowerze i t. p., poza tym okresem jednak niech korzysta swobodnie z wszystkich przywilejów młodości.

Zasady higjeny życia małżeńskiego u nas także nie dotarły jeszcze do świadomości ogółu. Kobiety zamiast zwrócić się do lekarza szukają porady u równie nieuświadomionych przyjaciółek, które oczywiście tylko źle radzić mogą. Nawiasem tu wspomnimy, że nadmierne używanie przepłókiwań kwasami i silnemi roztworami odkażającemi, w celu uniknięcia ciąży, powoduje często katary macicy długotrwałe i dokuczliwe, które zwykle odbijają się ujemnie na systemie nerwowym, wywołując rozdrażnienie lub depresje psychiczne.

Rzecz godna uwagi, że kobiety często nie orjentują się nawet w pierwszych objawach ciąży, wskutek tego zachowują się niestosownie, tańczą, pływają, używają kąpieli rzecznych i t. d., a brak menstruacji przypisują jakiejś rozpoczynającej się chorobie kobiecej. Ciąża tymczasem jest stanem, który wymaga odpowiedniej higjeny, stosownego trybu życia, któryby ułatwił przetrwanie tego ciężkiego dla kobiety okresu i mógł zakończyć się pomyślnym porodem. Wykroczenia przeciw higjenie w tym czasie mogą spowodować uszkodzenie wewnętrznych narządów, np. skrzywienie macicy.

W tym więc wypadku zachodzi wprost konieczność udania się do lekarza z prośbą o wskazówki jak pielęgnować piersi i jak zachowywać się w czasie ciąży i połogu.

Zakorzeniony wśród publiczności pogląd, że okres przekwitania, t. zw. wiek przejściowy, z reguły pociąga za sobą poważne choroby, nieraz zagrażające życiu, jest oczywiście błędny — niemniej należy stwierdzić, że okres ten, tak samo jak epoka dojrzewania, wymaga bacznej uwagi i pielęgnacji. Obydwa te procesy powodują poważne wstrząsy całego organizmu, a jakieś karygodne zaniedbania, czy błędy w postępowaniu, mogą pociągnąć za sobą poważne schorzenia. Dlatego w razie stwierdzenia jakichkolwiek nieprawidłowości, takich jak bolesność w jamie brzusznej, upławy, lub obrzęki w jamie brzucha, trzeba natychmiast zwrócić się do lekarza specjalisty.

Z tego cośmy dotąd powiedzieli wynika, że kobieta przez całe życie musi czuwać nad swem zdrowiem, nie lekceważyć zaburzeń w działalności narządów płciowych, stosować się do przepisów higjenicznych i pamiętać o tem, że wezwany w porę lekarz z łatwością usunie niedomagania. Cierpienia narządów kobiecych zaniedbane i nieleczone stają się przyczyną przewlekłych chorób, które uniemożliwiają kobiecie spełnianie obowiązków zawodowych i rodzinnych, powodują przedwczesną starość, a życie pozbawiają wszelkich radości i uroków.

Dr. Marja Gołębiowska

dziecko się bawi...



CÓŻ TO za radość mieć dziecko, które się nigdy nie nudzi, które umie sobie samo wymyśleć zabawę! Matki marzą o takich dzieciach, bo mają spokój i mogą się swobodnie oddać swoim zajęciom.

To też najczęściej nie sprawdzają zbyt skrupulatnie — jak się to dziecko bawi — grunt, że jest czemś zajęte i jest cicho.

Mama nie patrzy — ano! dobra nasza! Jazda na czworakach, czy na niepewnych jeszcze nóżkach pod piec, gdzie jest najciekawszy kątek. — W skrzynce z węglami — co za cuda! Skorupki z jajek, niedopałki ojcowych papierosów, sucha skórka z chleba, głowa i ości śledzia z wczorajszej kolacji, wyssane plasterki cytryny — jak to się tem ślicznie można pobawić! Najpierw trzeba zapalić papierosa, jak tata.

Niosą brudne rączkiośliniony, pogryziony niedopałek, kładą do buzi — buzia krzywi się — fe! niedobre. Może ta cytrynka? — nie, kwaśne; najlepsza okazuje się ogryziona skórka z chleba powalana węglem — ciekawa buzia wszystkiego próbuje, napracuje się coniemiara nim wynajdzie jakiś jadalny kawałeczek.

Rączki po łokcie umazane węglem — rozkładają na podłodze znalezione skarby.

Wraca ojciec z roboty: spluwa soczyście pod piec, zdejmuje zabłocone buty, ustawia je blisko ognia, żeby wyschły. — Nowy teren do zabawy: rozsznurowuje się i zasznurowuje z powrotem, uwalane ulicznem błotem, przepocone buty.

Matka rzuca z nad balji uwagę: „Jasia, to wcale bawić nie trza; sam się zabawi, dobre dziecko".

— — — — — — — — — —

Jaś podrósł, ma już kilka lat.

Uroki mieszkania znikły dla niego, ciasno mu tu i nudno; od rana do wieczora przesiaduje teraz na podwórzu i na ulicy przed domem.

Na podwórku jest śmietnik. Dostarcza on mnóstwo radości. Pełno tam starych szmat, blaszanych pudełek od konserw, podartych papierów, połamanych gratów, z których zawsze da się coś wybrać do zabawy.

To co dorośli zużyli, zniszczyli, przepoili swoim brudem, potem i zarazkami — dzieci używają i upiększają swoją fantazją.

Że przytem kaleczą sobie ręce blachą pudełka lub zardzewiałym gwoździem, że wchłaniają zarazki i wdychają w swoje młode płuca wstrętny pył i odór śmietnika — to im zupełnie nie psuje zabawy.

Uliczny rynsztok, jest rzeką, na której mętnych falach kołyszą się statki — pudełka z tutek. Tamy i mosty z błota zgarnianego z ulicy, wymagają dużej pomysłowości ze strony młodych inżynierów, którzy od czasu do czasu odpędzeni przez stróża, wracają ciągle do tej najmilszej zabawy, maczając nogi w wstrętnej cieczy rynsztokowej i oklepując starannie rękami swoje budowle.

— — — — — —

Jaś ma już 10 lat. Chodzi do szkoły z kilku kolegami z tej samej dzielnicy; szkoła jest dość daleko, trzeba iść przez kilka ulic. Jedną z nich przechodzi tramwaj.

Co za pokusa! Jakże tu nie wskoczyć na stopień, żeby się choć od stacji do stacji przejechać. Nie ze zmęczenia przecież, tylko tak sobie, dla przyjemności, czepia się ich kilku na schodku.

Konduktor wygląda z drugiego końca wozu: „a zeskoczysz ty jeden z drugim, czy nie?!" — Chłopcy skaczą na ulicę — błoto, ślisko — jeden z nich pada — och! co za okropność! — noga zmiażdżona ciężkiemi kołami. — Po długich miesiącach spędzonych w szpitalu, wrócił do szkoły — ale chodzi teraz o kulach. Jedną swoją nogą zapłacił za wesołą zabawę z wskakiwaniem do tramwaju.

Trzyma się teraz zdala od kolegów, którym nie może nadążyć w ich zabawach, czuje się osamotniony i nieszczęśliwy.

Na całe życie ma naukę, wie już jak się może skończyć zabawa — tylko to jego doświadczenie na nic mu się już dzisiaj nie zda — kaleką zostanie na zawsze.

Gorzej, że jego doświadczenie i straszny przykład nie nauczyły jego przyjaciół.

Czy myślicie, że unikają tramwaju?

Gdzież tam!

Z dzikiemi okrzykami pędzą ulicą, wieszają się na schodkach lub na buforach i jazda!

Ktoby tam myślał, że o nieszczęście tak łatwo, że tylko jednego niezręcznego ruchu trzeba, żeby się raz na zawsze stać kaleką niezdatnym do pracy i życia.

— — — — — — — — — —

Złe, nieodpowiednie zabawy dzieci, są niesłychanie często przyczyną ich chorób! Dziecko pełzające po brudnej, zaplutej podłodze, bawiące się w śmietniku, czy rynsztoku — naraża bezustannie swój młody, a więc jakże podatny organizm, na stykanie się z wszelkiemi możliwemi zarazkami.

Gruźlica dziesiątkuje naszą ludność, zwłaszcza w miastach. Do znudzenia powtarza się o koniecznem minimum higjeny i czystości mieszkań, bo tylko to może ustrzec od szerzenia się tej strasznej choroby.





W domach, gdzie są dzieci, na tę czystość musi być zwrócona jeszcze większa uwaga.

Trzeba, żeby dziecko bawiło się na czystej podłodze, przedmiotami będącemi tylko jego własnością, dającemi się łatwo utrzymać w czystości; trzeba usunąć z jego zasięgu to wszystko, czem bawienie się może mu przynieść szkodę.

Nie znaczy to, żeby dziecko trzymać pod kloszem; każda przesada jest rzeczą złą. Zbytnie wydelikacanie zmniejsza odporność dziecka i jest tak samo niebezpieczne dla jego zdrowia, jak zupełny brak opieki.

Każdy człowiek, zarówno dorosły, jak i dziecko, nosi stale w sobie głównie w ustach, nosie i gardle, moc zarazków chorobotwórczych, które mu nic nie szkodzą, dlatego, że ich działalność jest ciągle hamowana przez siły obronne ustroju. Niech te siły obronne osłabną — a przyczyna tego może być nawet dość błaha, ot, choćby takie moczenie nóg w rynsztoku i chodzenie przez dzień cały w mokrych butach — już złośliwość zarazka bierze górę, i choroba wybucha. Rzecz prosta, że u dzieci zaniedbanych, źle odżywianych, nie mytych, mieszkających w niewietrzonych izbach — te siły obronne są niezwykle słabe; stąd choroby niszczące naszą ludność.

I tu matka — choćby nawet warunki jej życia były bardzo ciężkie — może dać dziecku to, co mu jest niezbędnie potrzebne do życia: czystość i staranną, rozumną opiekę. Niech dla swojej wygody nie puszcza dziecka samopas na podwórko czy ulicę, niech zastanowi się nad niebezpieczeństwami grożącemi mu wskutek jego lekkomyślnych zabaw, niech mu te niebezpieczeństwa przypomina i stawia przed oczy. Napewno będzie miała mniej kłopotu, jeśli dopilnuje zabaw swego dziecka, niż gdy przez jej zaniedbanie to dziecko wpadnie w chorobę, lub wyrządzi sobie krzywdę. Później dopiero bywa lament i narzekania — a obeszłoby się bez nieszczęścia, gdyby dziecko miało tę trochę starania, które mu się od matki należy.

J. B.









HIGJENA PRACY UMYSŁOWEJ

OGÓLNE zasady higjeny obowiązują naturalnie i człowieka pracującego umysłowo. Poza niemi jednak istnieje jeszcze cały szereg wskazań, niezbędnych dla umysłowych pracowników, którzy powinni je znać, aby wiedzieć, jak pracować należy, celem osiągnięcia największej wydajności umysłowej, bez doprowadzenia sił żywotnych do przedwczesnego wyczerpania wskutek przeciążenia.

Powszechnie jest rzeczą znaną, że podczas wszelkiej pracy, zarówno fizycznej, jak i umysłowej, zużywa się energja nerwowa. Zbyt wielka i wyczerpująca praca doprowadza do znacznej utraty tej energji, do stanu, który w życiu codziennem nazywamy „zmęczeniem". Osobnik zmęczony odznacza się pod względem psychicznym ociężałością w myśleniu, trudnością skupienia uwagi — podnieceniem lub przygnębieniem, rozdrażnieniem i t. d. Rzeczywistej utracie pewnego zapasu energji, towarzyszy uczucie znużenia, stan niezdolności do pracy. Ten stan jest niejako oznaką, ostrzeżeniem organizmu przed nadmiernem zużyciem energji, przed wyczerpaniem. W czasie zmęczenia w organizmie naszym powstają zmiany chemiczne, zużywa się materjał odżywczy, niezbędny przy wytwarzaniu wszelkiej energji. Te produkty rozkładu, powstające wskutek pracy, mają charakter trujący. Przekonano się o tem w ten sposób, że krew zwierzęcia mocno zmęczonego wstrzyknięto innemu zwierzęciu i wywołano w ten sposób objawy zatrucia. Dlatego też, mówiąc o higjenie pracy umysłowej na pierwsze miejsce wysuniemy zagadnienie racjonalnego odpoczynku. Każda praca wymaga odpowiedniego podziału pracy, stosownego rozkładu zajęć z uwzględnieniem wieku i płci pracującego, rodzaju pracy, czasu pracy i t. p.

Pamiętać należy, że tylko w czasie odpoczynku z organizmu usuwają się ciała trujące, które powstają w czasie wielkiej pracy, w szczególności zaś pracy umysłowej. Te t. zw. Ketotoksyny, trucizny znużenia, wywołują brak sił, zły nastrój, niechęć do pracy, roztargnienie i przygnębienie. Racjonalny odpoczynek jest podstawową zasadą w organizacji każdej pracy, w szczególności zaś doniosłą rolę odgrywa w pracy umysłowej. Już zwykła zmiana pracy jest do pewnego stopnia odpoczynkiem, a więc kiedy się zamieni czytanie słuchaniem radja lub przyjemną rozmową, lecz nie wyczerpującą dyskusją, to w gruncie rzeczy już odczuwa się pewien wypoczynek. Doświadczenie poucza, że krótkie odpoczynki, ale zato częstsze są o wiele korzystniejsze dla organizmu, aniżeli wypoczynki dłuższe, kilka tygodni trwające, ale zato rzadkie. Prócz wypoczynków co kilkudniowych, organizm człowieka umysłowo pracującego wymaga też i odpoczynku w ciągu dnia pracy. Nie należy szczędzić tej godziny wypoczynku, gdyż godzina ta sowicie opłaci się umysłowo pracującemu.

Najodpowiedniejszą godziną odpoczynku jest godzina poobiednia, godzina snu lub zupełnego wytchnienia, wówczas kiedy w przekrwionych narządach brzusznych odbywa się proces trawienia a mózg po odpływie krwi wymaga chwilowego wypoczynku. Rozpowszechniło się mniemanie, jakoby praca fizyczna była najlepszym wypoczynkiem po pracy umysłowej. To mniemanie nie jest zupełnie słuszne. Wszak wiedzieć należy, że i fizyczne zmęczenie sprzyja zmęczeniu umysłowemu, a więc należałoby rozpocząć pracę umysłową dopiero po dostatecznym wypoczynku po pracy fizycznej i nie gimnastykować się zbyt długo — jak to często obserwujemy —

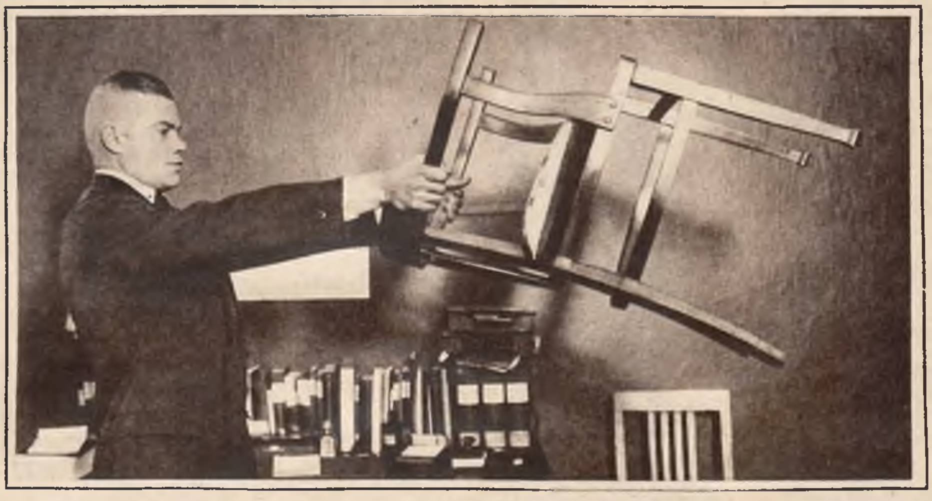


przed lub bezpośrednio po pracy umysłowej. — Jest rzeczą dowiedzioną, że „natchnienia" również odgrywają pewną rolę u codziennych pracowników umysłowych. Wyrażają się one w tem, że niekiedy pracuje się bardzo dużo godzin bez wytchnienia, to znów przerywa się pracę na czas dłuższy. Kardynalną zasadą higjeny pracy umysłowej jest praca dobrze zorganizowana, możliwie według zasad naukowych, w każdym bądź razie praca systematyczna, po kilka godzin dziennie lecz codziennie a nie po kilkanaście i to bez przerwy — aż do wyczerpania. Do pracy umysłowej należy wciągać się stopniowo, a później dążyć do możliwie największego skupienia i skoncentrowania całej uwagi na danem zadaniu. Powinniśmy dążyć do stworzenia własnego tempa pracy, gdyż każdy człowiek pracujący ma swój odrębny typ pracy, który mu odpowiada. Zmiana tego tempa, w szczególności zmiana jego w kierunku przyspieszenia, praca gorączkowa odbija się bardzo niekorzystnie na układzie nerwowym, do-



prowadząc do rozwoju bardzo popularnej choroby nerwowej umysłowych pracowników, a mianowicie — neurastenji. Prof. Oswald w pracy p. t. „Wielcy ludzie" zebrał ogromnie dużo danych, dotyczących szczegółów pracy ludzi utalentowanych i genjalnych. Stąd wiemy, że ludzie ci umieli nietylko pracować, lecz przedewszystkiem znakomicie opanowali technikę odpoczynku. Pracowali wszyscy systematycznie, bez długich przerw, ale też i bez nadmiernego wysiłku. Naturalnie, że jest to reguła z licznemi wyjątkami. Wiemy wszak o Edisonie, że kiedy był zajęty swoim fonografem, pracował wówczas bez przerwy trzy doby a potem spał kilkadziesiąt godzin. — Zbyt częste przerwy w pracy wywołują roztargnienie, a brak koncentracji w pracy odbija się wybitnie na jej wydajności. Pamiętać trzeba, że największa wydajność w pracy umysłowej najwcześniej dopiero następuje po godzinie pracy. Zbyt długie przerwy w pracy wywołują zaburzenie w t. zw. nastawieniu się do pracy, w nałogu lub przyzwyczajeniu się do pracy, które wciąż trzeba po dłuższej przerwie w pracy na nowo zdobywać.

Ile więc godzin właściwie należałoby pracować umysłowo w ciągu doby? Kant radził podzielić dobę na trzy równe części, a więc 8 godzin poświęcić pracy, 8 wypoczynkowi i 8 godzin spać. Ten podział naturalnie może mieć znaczenie tylko teoretyczne. Praktycznie — wszystko zależy od jakości pracy, warunków pracy, osobnika pracującego i t. d. Niekiedy praca ma ten charakter, że wymaga nadmiernej koncentracji sił, tak, że już po kilku godzinach może nastąpić dość znaczne znużenie. W pewnych warunkach pracuje się dobrze, inne mogą pewnym pracownikom nie odpowiadać — są to rzeczy wybitnie indywidualne i każdy pracujący umysłowo zna „receptę" na najkorzystniejsze dla siebie warunki pracy. Niektórzy pracownicy umysłowi sami poddają się niejako znużeniu. Już po kilkudziesięciu minutach pracy czują znużenie, szukają sztucznych środków podniecających, zapijając się herbatą i kawą. W tym czasie wypalają sporo papierosów, które chwilowo podniecają ich zdolność do pracy, poczem znów następuje reakcja znużenia i zniechęcenia. Szczególną uwagę musi





zwrócić pracownik umysłowy na zagadnienie snu. Praca umysłowa wymaga dłuższego snu, niż praca fizyczna. Bardzo często stwierdza się, że pracownik umysłowy śpi zbyt krótko i nie we właściwym czasie t. j. po północy. Higjena pracy umysłowej wymaga minimalnie 8 godzin snu, pożądaną zaś jest rzeczą, aby pracujący umysłowo spał nawet 9 godzin. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak trudno pracować bezpośrednio po obiedzie, kiedy żołądek jest wypełniony. „Plenus venter non studet libenter" mówi stare przysłowie. Istotnie po jedzeniu praca umysłowa nie idzie składnie, widać, że układ nerwowy wymaga choćby krótkiego wypoczynku, choć z drugiej strony należy też wiedzieć, że i głód nie jest dobrym doradcą w pracy umysłowej, gdyż powoduje roztargnienie, nie pozwala skupić się, pobudza fantazję, słowem wywołuje stan, mało nadający się do pracy umysłowej. Monotonna praca powoduje szybko znużenie, dlatego też należy dążyć do pewnego urozmaicenia w pracy. Voltaire np. pracował równocześnie na 5 stołach, i kiedy zakonczył pracę na jednym, przechodził do drugiego i następnego, Sokrates przerywał co pewien czas pracę grą na lirze, Gladstone po wyczerpującej pracy rąbał drzewo i t. d.

W pracy umysłowej dużą rolę odgrywa świadomość celu i korzyści, jakie będą następstwem pracy. To pobudza uwagę, energję i fantazję pracującego, a zdolność skupiania uwagi, t. j. skierowania toku myśli w obranym kierunku — oto zasadniczy warunek pomyślności wszelkiej pracy. Wydajność pracy i jej jakość w dużej mierze zależy od nastroju, w jakim człowiek pracuje. Kiedy jesteśmy dobrze nastrojeni, weselimy się, czujemy w sobie radość życia, dokoła nas panuje nastrój życzliwy i wesoły, praca idzie nam szybko i sprawnie. I odwrotnie, w nastroju przygnębionym, kiedy serce pracuje leniwie, mózg jest niedostatecznie ukrwiony, praca wciąż rwie się, nie klei się. To też się nie należy zabierać do pracy w złym nastroju, lecz raczej przeczekać go, w szczególności zaś dążyć należy do usunięcia tych wszystkich momentów, które wywołują roztargnienie i odprowadzają naszą uwagę od wytkniętego celu pracy. Ranne godziny dla pracy umysłowej są o wiele korzystniejsze od godzin wieczornych lub nocnych, choć wiemy dobrze, jak bardzo niestety rozpowszechnioną jest nocna praca umysłowa. Ciepłota w pokoju pracującego umysłowo nie powinna przekraczać 17—18° C. Jest to najodpowiedniejsza temperatura dla pracy umysłowej. Wyższa lub niższa ciepłota powoduje już zaburzenie w krążeniu i utrudnia pracę. Sposób odżywiania się pracownika umysłowego jest również niezmiernie ważny. Pracownik umysłowy winien wprowadzać do organizmu ciała pożywne, bogate w ciała fosforowe, jak mięso, jaja, mleko, ser i t. d. Prócz białka umysłowy pracownik wymaga odżywiania się tłuszczami, w szczególności tłuszczem lekkostrawnym, jak krowiem masłem. Inne tłuszcze, jak barani lub wołowy nie są tak korzystne, gdyż potrawy przygotowane na tych tłuszczach długo pozostają w żołądku. — W pracy umysłowej człowieka poważną rolę odgrywa gruczoł tarczykowy, którego czynność wymaga pewnej ilości jodu. Jod ten możemy wprowadzić do organizmu, spożywając szczaw, śledzie wędzone i tran, zawierający jod. Intensywna praca umysłowa wskutek siedzącego trybu życia powoduje często leniwą działalność jelit, dlatego pracujący umysłowo winien unikać potraw, które zwiększają leniwe trawienie, jak makaron, ryż, kasza, natomiast doskonale wpływa odżywianie się owocami i jarzynami. Nie wystarczy jednak wiedzieć o tem, co należy jeść, trzeba też wiedzieć, kiedy i w jaki sposób należy się odżywiać.

Reguły odżywiania się człowieka pracującego umysłowo są następujące:

a) jeść należy codziennie w ściśle oznaczonym czasie,

b) nie doprowadzać organizmu do uczucia silnego głodu lub co gorsze przesycenia,

c) nie rozpoczynać pracy na czczo,

d) nie pracować intensywnie bezpośrednio przed lub po obiedzie,

e) spożywać pokarmy powoli i dobrze żuć i

f) choćby kwadrans przed obiadem poświęcić spacerowi wolnym krokiem.

Zbliżamy się ku końcowi naszych rozważań.

Wiele chorób nerwowych jest wynikiem złej organizacji pracy umysłowej, niedostatecznego uwzględnienia zasad higjeny pracy. Liczenie się choćby tylko z temi zasadami, o których dziś tu pobieżnie wspomniałem, może mieć doniosłe znaczenie dla pracującego umysłowo, albowiem praca jego będzie owocną a zdrowie nerwowe zachowane.

Dr. Wł. M.



WSZYSCY rodzice pragną, aby ich dzieci były zdrowe, dobre i szczęśliwe.

WSZYSCY wychowawcy dążą do przygotowania rozumnych i szlachetnych obywateli.

WSZYSTKIE dzieci pragną szczęścia i radości...

USZCZĘŚLIWIANIE innych ludzi daje **nam** szczęście!

Zasada ta jest podstawą **Organizacji Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża**, która pod hasłem **„Miłuj Bliźniego"** rozwija, pogłębia i rozpowszechnia swe ideały na całej kuli ziemskiej.

Obecnie **Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża** istnieją w 49 krajach i liczą zgórą 12 miljonów członków.

W **Polsce**, pod sztandarem **Czerwonego Krzyża**, pracuje około 80 tys. młodocianych członków, zgrupowanych w 1062 Kołach.

Praca w Kołach Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża uczy:

1) odczuwać nieszczęście bliźnich i czynem wspomagać potrzebujących, 2) stosować w życiu codziennem zasady czystości, porządku i higjeny, 3) rozwijać uczucia przyjaźni wśród młodzieży w kraju i zagranicą przez prowadzenie korespondencji międzyszkolnej, która zbliża dzieci wszystkich narodów, dostarcza cennego materjału do spostrzeżeń pedagogicznych i jest propagandą Polski wśród obcych.

Zakładajcie Szkolne i Pozaszkolne Koła Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża

Adres: Warszawa, ul. Smolna 6.

PLWOCINA GRUŹLIKA

ZAPEWNE mają wiele słuszności ci, którzy twierdzą, że całkowite rozwiązanie zagadnienia zwalczania gruźlicy — bez gruntownej przebudowy gospodarczo-społecznej — jest niemożliwe do przeprowadzenia. Jednak nawet w dzisiejszych warunkach możnaby znacznie tę klęskę społeczną, jaką jest gruźlica, zmniejszyć, gdyby rzetelne przestrzeganie zasadniczych wymogów higjeny było nieco popularniejszą cnotą, niż to jest obecnie. Dlatego nigdy nie jest dość te zasadnicze nakazy higjeny społecznej przypominać, tak, jak się przypomina w codziennym pacierzu zasadnicze przykazania moralne.

Dzisiaj pragnę przypomnieć starą prawdę, sformułowaną już dawno przez Schroettera, a mianowicie, że — „suchotnik, zachowujący wszelkie przepisy co do oddawania i niszczenia plwociny, nie kaszlący i nie kichający w twarz swoim sąsiadom, nie jest niebezpieczny".

Ponieważ najważniejszem źródłem zarazy gruźliczej jest plwocina chorego człowieka, ważną jest rzeczą — znajomość owych przepisów, dotyczących oddawania i uiszczenia plwociny gruźlików. — Muszą o nich być pouczeni dokładnie przedewszystkiem sami chorzy.

Chory na gruźlicę winien mieć stale pod ręką spluwaczkę z rozczynem sublimatu i tylko do niej oddawać wykrztuszoną plwocinę; uważać przy tem musi starannie, aby nie opluł jej brzegów i nie zanieczyszczał plwociną swoich rąk.

Jeżeli nie można dostarczyć biednym chorym odpowiednich spluwaczek, to wystarczyć musi jakiekolwiek naczynie, wypełnione płynem odkażającym, lub chociażby wodą, względnie nawet szczelna torebka z papieru, którą następnie trzeba spalić.

Nie wolno natomiast odpluwać do chustek i ręczników, a przedewszystkiem na podłogę.

Są chorzy, którzy mają zwyczaj połykania wykrztuszonej plwociny. Jest to bardzo niebezpieczne, gdyż w ten sposób materjał zakaźny dostaje się do przełyku, żołądka i jelit, powodując zmiany gruźlicze tych narządów, co ogromnie komplikuje i utrudnia leczenie. Dlatego chory musi się nauczyć odpluwać plwocinę na zewnątrz.

Przy kaszlu, kichaniu, a nawet żywej rozmowie — winien chory chustką zasłaniać sobie usta, aby nie rozrzucać wokół siebie drobnych, zakażonych prątkami kropelek śliny; one to bowiem, utrzymując się przez dłuższy czas w powietrzu, stają się źródłem t. zw. zakażenia kropelkowego.

Po każdorazowem wydaleniu plwociny powinien chory wypłukać bezzwłocznie usta wodą i oddać ją do spluwaczki, dalej powinien dokładnie oczyścić zarost, na którym prawie zawsze trochę plwociny pozostaje. Z tego też względu polecenia godnem jest, aby chory starannie golił swój zarost i zrezygnował z tej ozdoby, jaką są wąsy.

Jeżeli przy odpluwaniu chory zanieczyści sobie ręce, winien bezzwłocznie je wymyć, gdyż później o tem zapomina i brudnemi rękoma roznosi prątki po wszystkich używanych przedmiotach, a przedewszystkiem po naczyniach, bieliźnie i książkach, które czyta.

Mycie dokładne rąk przed każdym posiłkiem należy do zasadniczych obowiązków.

Zawartość spluwaczek należy ostrożnie wylewać do czysto utrzymywanych klozetów względnie do dołów kloacznych. W niektórych sanatorjach spalają zebraną plwocinę. — W prymitywnych zaś warunkach należy zlewać zawartość spluwaczek do dołków ziemnych, zlewanych mlekiem wapiennem i zasypywanych.

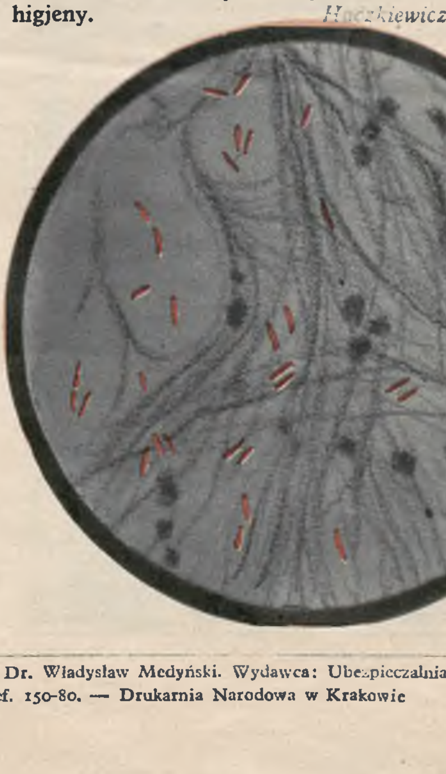
Zwyczaj plucia na ulicy jest zarówno ze stanowiska higjeny, jak i estetyki — barbarzyństwem.

Rodzice i wychowawcy powinni od najwcześniejszych lat zwracać na to dzieciom uwagę. Trzeba bowiem pamiętać, że kurz uliczny, który przy każdym podmuchu wiatru wznosi się w powietrze, dostaje się do płuc, przyczepia się do ubrania i obuwia przechodniów i na tem wędruje do mieszkań — zawiera bardzo często prątki gruźlicze i jest ważnem źródłem zakażenia gruźlicą.

Przepisów, dotyczących oddawania i niszczenia plwociny gruźlików winni przestrzegać zarówno chorzy, jak i ich otoczenie. Ponieważ jednak znany jest powszechnie ten brzydki rys psychiki gruźlików, który nazwano „negatywnym altruizmem", a który polega na tem, że chory z dziwną złośliwością rozrzuca materjał zakaźny, jakby w okropnej chęci podzielenia się z bliźnim swojem nieszczęściem — winno otoczenie przestrzegać specjalnie bacznie — niejako w celu samoobrony — wszystkich zasad higjeny.

H...kiewicz.

Nie pluć na podłogę!



Plwocina gruźlicza pod mikroskopem (czerwone plamki to prątki gruźlicze).

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie